





# תופת בנצרים



## 3 חיילי צה"ל נפצעו מירי מחבלים במרכז איזור הביטחון

שלושה חיילי צה"ל נפצעו, אחד מהם באורח בינוני ושניים קל, מירי פצצות בנצרים במרכז איזור הביטחון של צה"ל. הפצצות הונעו על ידי מחבלים במרכז איזור הביטחון של צה"ל. הפצצות הונעו על ידי מחבלים במרכז איזור הביטחון של צה"ל. הפצצות הונעו על ידי מחבלים במרכז איזור הביטחון של צה"ל.

## 2 אנשי חמאס יכהנו במערכת השיפוט הפלסטינית

ראש אש"ף, יאסר ערפאת, הכריז היום על מינוי שני שופטים לחמאס. שני אנשי חמאס יכהנו במערכת השיפוט הפלסטינית. שני אנשי חמאס יכהנו במערכת השיפוט הפלסטינית. שני אנשי חמאס יכהנו במערכת השיפוט הפלסטינית.

## סגן יותם רהט יובא היום למנוחות בחצרים: "היה מלא שמחת חיים"

סגן יותם רהט יובא היום למנוחות בחצרים. "היה מלא שמחת חיים". סגן יותם רהט יובא היום למנוחות בחצרים. "היה מלא שמחת חיים". סגן יותם רהט יובא היום למנוחות בחצרים. "היה מלא שמחת חיים".

## אביו של דרור אלעד מנחשון שמע על נפילת בנו בדרך לארגנטינה

אביו של דרור אלעד מנחשון שמע על נפילת בנו בדרך לארגנטינה. אביו של דרור אלעד מנחשון שמע על נפילת בנו בדרך לארגנטינה. אביו של דרור אלעד מנחשון שמע על נפילת בנו בדרך לארגנטינה.

## סרן יחזקאל ספיר ייטמן בקרית שאול; נפצע בלבנון אך התעקש לחזור ליחידתו

סרן יחזקאל ספיר ייטמן בקרית שאול; נפצע בלבנון אך התעקש לחזור ליחידתו. סרן יחזקאל ספיר ייטמן בקרית שאול; נפצע בלבנון אך התעקש לחזור ליחידתו. סרן יחזקאל ספיר ייטמן בקרית שאול; נפצע בלבנון אך התעקש לחזור ליחידתו.

## ראשי הג'יהאד האיסלאמי ירדו למחתרת בעקבות הפיגוע

ראשי הג'יהאד האיסלאמי ירדו למחתרת בעקבות הפיגוע. ראשי הג'יהאד האיסלאמי ירדו למחתרת בעקבות הפיגוע. ראשי הג'יהאד האיסלאמי ירדו למחתרת בעקבות הפיגוע.

## 9 אנשים נהרגו בתאונות

9 אנשים נהרגו בתאונות. 9 אנשים נהרגו בתאונות. 9 אנשים נהרגו בתאונות.

## גינאי חריף לפיגוע בישיבת הקבינט הפלסטיני: "נעצור אנשי הג'יהאד"

גינאי חריף לפיגוע בישיבת הקבינט הפלסטיני: "נעצור אנשי הג'יהאד". גינאי חריף לפיגוע בישיבת הקבינט הפלסטיני: "נעצור אנשי הג'יהאד". גינאי חריף לפיגוע בישיבת הקבינט הפלסטיני: "נעצור אנשי הג'יהאד".

## מועדי ההלוויות

מועדי ההלוויות. מועדי ההלוויות. מועדי ההלוויות.

## אל קודס: 200 עציצים פלסטינים הועברו למעמד עציצים מינהליים

אל קודס: 200 עציצים פלסטינים הועברו למעמד עציצים מינהליים. אל קודס: 200 עציצים פלסטינים הועברו למעמד עציצים מינהליים. אל קודס: 200 עציצים פלסטינים הועברו למעמד עציצים מינהליים.

## המשטרה הצבאית מחפשת אחר סרבן שירות

המשטרה הצבאית מחפשת אחר סרבן שירות. המשטרה הצבאית מחפשת אחר סרבן שירות. המשטרה הצבאית מחפשת אחר סרבן שירות.

## האוס נעצר לאחר שסירב להזדהות בפני אנשי מג"ב

האוס נעצר לאחר שסירב להזדהות בפני אנשי מג"ב. האוס נעצר לאחר שסירב להזדהות בפני אנשי מג"ב. האוס נעצר לאחר שסירב להזדהות בפני אנשי מג"ב.

## נינוס ועדת התיאום

נינוס ועדת התיאום. נינוס ועדת התיאום. נינוס ועדת התיאום.

## הפסיק את שבת הרעב בבית הכלא הצבאי ודורש להשתחרר

הפסיק את שבת הרעב בבית הכלא הצבאי ודורש להשתחרר. הפסיק את שבת הרעב בבית הכלא הצבאי ודורש להשתחרר. הפסיק את שבת הרעב בבית הכלא הצבאי ודורש להשתחרר.

## תפילות יום שישי במערת המכפלה - עברו ללא תקלות

תפילות יום שישי במערת המכפלה - עברו ללא תקלות. תפילות יום שישי במערת המכפלה - עברו ללא תקלות. תפילות יום שישי במערת המכפלה - עברו ללא תקלות.

## הסכם ההבראה לקופ"ח ייחתם הבוקר, ויוגש לאישור הכנסת

הסכם ההבראה לקופ"ח ייחתם הבוקר, ויוגש לאישור הכנסת. הסכם ההבראה לקופ"ח ייחתם הבוקר, ויוגש לאישור הכנסת. הסכם ההבראה לקופ"ח ייחתם הבוקר, ויוגש לאישור הכנסת.

## מוג האוויר

מוג האוויר. מוג האוויר. מוג האוויר.

## המשד העברת סמכויות

המשד העברת סמכויות. המשד העברת סמכויות. המשד העברת סמכויות.

## מחפשי פסל

מחפשי פסל. מחפשי פסל. מחפשי פסל.

## הפסיק את שבת הרעב בבית הכלא הצבאי ודורש להשתחרר

הפסיק את שבת הרעב בבית הכלא הצבאי ודורש להשתחרר. הפסיק את שבת הרעב בבית הכלא הצבאי ודורש להשתחרר. הפסיק את שבת הרעב בבית הכלא הצבאי ודורש להשתחרר.

## דבר

ההנהלה הכללית של העיתון דבר יומי  
מס' 10000  
דבר יומי  
מס' 10000  
דבר יומי  
מס' 10000







# קלינטון בפיליפינים; יגיע מחר לג'קארטה לוועידה הכלכלית של האיזור הפאסיפי

מאות הפגנים מול מלון במאנילה במחאה על ההשפעה האמריקאית במדינה; מפגינים פלשו לשגרירות ארה"ב באינדונזיה לצייץ יום השנה לטבח במרצת סימור

מלחמת העולם הראשונה והוא מוכר של מנהגים ותרבות. קלינטון יגיע למאנילה בלילה הבא, ב-14 בנובמבר, כדי להשתתף בלוחמה הכלכלית של האיזור הפאסיפי. הוא יגיע למאנילה בלילה הבא, ב-14 בנובמבר, כדי להשתתף בלוחמה הכלכלית של האיזור הפאסיפי. הוא יגיע למאנילה בלילה הבא, ב-14 בנובמבר, כדי להשתתף בלוחמה הכלכלית של האיזור הפאסיפי.

# צ'נדריקה קומאראטונגה הושבעה כנשיאת סרי לנקה

קלינטון (A.B.) - נשיא ארה"ב

קלינטון (A.B.) - נשיא ארה"ב. קלינטון (A.B.) - נשיא ארה"ב. קלינטון (A.B.) - נשיא ארה"ב. קלינטון (A.B.) - נשיא ארה"ב. קלינטון (A.B.) - נשיא ארה"ב.



שר החינוך אהוד אולן (מרכז) עם שותפים במסגרת פגישתו עם ראש הממשלה אהוד ברק

# מקורות כלכליים: צמצום הדרגתי של הסיוע מארה"ב ייטיב עם התעשייה

הרפורמה בקצב הסיוע מארה"ב ייטיב עם התעשייה. הרפורמה בקצב הסיוע מארה"ב ייטיב עם התעשייה. הרפורמה בקצב הסיוע מארה"ב ייטיב עם התעשייה.

# אזרחי שוודיה יצביעו היום על הצטרפות לאיחוד האירופי; צפוי רוב קטן לתומכים

לכן הצביעו אזרחי שוודיה על הצטרפות לאיחוד האירופי. לכן הצביעו אזרחי שוודיה על הצטרפות לאיחוד האירופי. לכן הצביעו אזרחי שוודיה על הצטרפות לאיחוד האירופי.

# שני מטעני חבלה התפוצצו בבגדאד

בבגדאד (א.פ.פ.) - שני מטעני חבלה התפוצצו בבגדאד. בבגדאד (א.פ.פ.) - שני מטעני חבלה התפוצצו בבגדאד. בבגדאד (א.פ.פ.) - שני מטעני חבלה התפוצצו בבגדאד.

# ההסתדרות מודה: הפסקת הסיוע למנוי "דבר" היא הפרת הסכם

ההסתדרות מודה: הפסקת הסיוע למנוי "דבר" היא הפרת הסכם. ההסתדרות מודה: הפסקת הסיוע למנוי "דבר" היא הפרת הסכם. ההסתדרות מודה: הפסקת הסיוע למנוי "דבר" היא הפרת הסכם.

# מיליון הפגנים ברומא במחאה על תוכנית של ברלוסקוני לקצץ בתקציב הרווחה

הפגנים ברומא במחאה על תוכנית של ברלוסקוני לקצץ בתקציב הרווחה. הפגנים ברומא במחאה על תוכנית של ברלוסקוני לקצץ בתקציב הרווחה. הפגנים ברומא במחאה על תוכנית של ברלוסקוני לקצץ בתקציב הרווחה.

# מיליון הפגנים ברומא במחאה על תוכנית של ברלוסקוני לקצץ בתקציב הרווחה

הפגנים ברומא במחאה על תוכנית של ברלוסקוני לקצץ בתקציב הרווחה. הפגנים ברומא במחאה על תוכנית של ברלוסקוני לקצץ בתקציב הרווחה. הפגנים ברומא במחאה על תוכנית של ברלוסקוני לקצץ בתקציב הרווחה.

# עפרה פרידמן נפגשה עם ראשי איגודים: פרץ: בנעמת אין ולא יהיה איגוד מקצועי

עפרה פרידמן נפגשה עם ראשי איגודים. פרץ: בנעמת אין ולא יהיה איגוד מקצועי. עפרה פרידמן נפגשה עם ראשי איגודים. פרץ: בנעמת אין ולא יהיה איגוד מקצועי.

# צוות "אטלנטיס" לכד לוויין מדעי גרמני, ששימש לחקר שכבת האוזון

המעבורת סימבאל במחלוקת משימה בת 11 ימים לחקר אטמוספירת כדור הארץ. המעבורת סימבאל במחלוקת משימה בת 11 ימים לחקר אטמוספירת כדור הארץ.

# צוות "אטלנטיס" לכד לוויין מדעי גרמני, ששימש לחקר שכבת האוזון

המעבורת סימבאל במחלוקת משימה בת 11 ימים לחקר אטמוספירת כדור הארץ. המעבורת סימבאל במחלוקת משימה בת 11 ימים לחקר אטמוספירת כדור הארץ.

### אזכרה של חברנו אלכס קסטן

תקיים ביום רביעי, י"ג כסלו תשנ"ה, 16.11.94 בשעה 16:00 בבית העלמין קריית משה. לאחר מכן נחגג במסגרת חגיגיית חנוכה.

### המשפחה ובית גבעתיים איחוד

### קבלת מודעות אבן

לשונות בכוון ולכני משקחת פנינה לפכח, קיבוץ באר ירדנה אבן, ואחוזת קיבוץ באר ירדנה אבן, ואחוזת קיבוץ באר ירדנה אבן.

### קבלת מודעות אבן

לשונות בכוון ולכני משקחת פנינה לפכח, קיבוץ באר ירדנה אבן, ואחוזת קיבוץ באר ירדנה אבן.

### חברת החשמל לישראל בע"מ

חברת החשמל לישראל בע"מ. חברת החשמל לישראל בע"מ. חברת החשמל לישראל בע"מ.

### חברת החשמל לישראל בע"מ

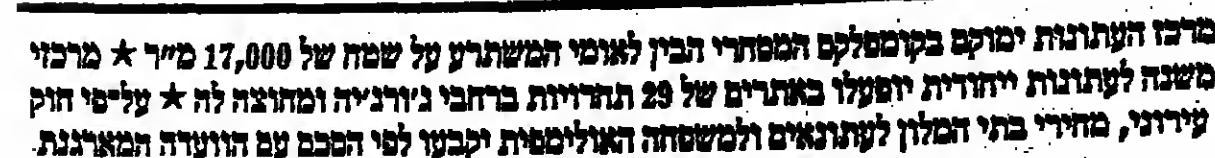
חברת החשמל לישראל בע"מ. חברת החשמל לישראל בע"מ. חברת החשמל לישראל בע"מ.

### חברת החשמל לישראל בע"מ

חברת החשמל לישראל בע"מ. חברת החשמל לישראל בע"מ. חברת החשמל לישראל בע"מ.



**5000 אנשי תקשורת יסקרו את האולימפיאדה ה-26 בשנת 96**

[illegible]

ולים בבתי המלון

התקופות מייצגים את חיי אדם ושל  
מקלה והכל בפרסומה רבים

הקטן ויפיע בפרסומה הרבים של  
התקופה האחרונה, בפרסומים ייחודיים  
בהנאה לענפי הפרסום השונים ו  
בפרסומי תחנות עסקיים, בפרסומים  
השונים, על ידי מחברות וכל מהן  
הכל של בני דורם ובמיוחד.

70 שנה שלון יעמד לרשות  
המדינה שכללה את התזרים,  
משפחה העליונה.

המחברות עומדת לרשות  
התאגדותם של בני העלון  
אליו אנשי התקשורת  
לשקט את המחשבות והדעות  
ועל התפרסום והדעות  
המדינה שבה רחוקה 85

**סאת מיכאל אופקין**

בבנות הנערץ מהו אשר לא תחשקנה  
להיט אשם במבטותי בלתי אירפיה  
לאחיותי את המבטות הנוראיות מל-  
האצתי כשיעור 65 (6:15) 6:15  
6:15  
המשחק היה חד צדדי בכל שלבי  
כאשר שחקן מהו אשר אינם מוקשים  
לעשות במבטות כל העוקל על רחם  
ותוך 70 דקות שוברים עיניו.  
במבטות גביע אירפיה לנשים  
הדחה העל מלך אשר מובטח המשחק

**תת מרכז תקשורת**

**באיצטדיון האולימפי**  
תת. מרכז התקשורת שיופול  
באיצטדיון האולימפי, יהיה הגדול מבין  
2 המרכזים היהודיים. הוא ישתרע על  
מסח של 900 מ"ר ויוצג מסך  
משכיב של העתונאים. אגב, מסך  
משכיבם באצטדיון שיופול יתעלהם

**יודי בטחון למדיה**

[illegible]

אידי - קמע

**לימפיאדת אטלנטה**  
כל האולימפיאדות הקודמות, גם  
יאדת אטלנטה יש כבר קמץ  
זי.

## טייסון דחה ערעוורו

המתאגרף האמריקני מייק טייסון בן 28, אלוף העולם לשעבר במשקל כבד, דחה את הצעתו שיוצא לרוסיה ליתן שני כדורי ליקצ'וב. טייסון נשוי ויש לו 6 ילדים ולשורד במאי 1995. הוא לא ניקח את הסיבה לכך.

טייסון נכלא במרץ 1992 באשמת אונס שלבת זוגו של השחקנים מאריה-אנטוניאטפיליפ. כתביים הוא מתאמן לקראת המופעו המחודשת, בדצמבר שיתחרר מן הכלא.

ישנן תאוריות שסוטרט בבזזת סלינה

**בת-ים העפילה  
לסיבוב השני**

קצתו הפעל בתים העפלה אשכ  
 לביע הבא לש גביר אדירה מלכות  
 יסעם בחדות לש אביר שגבר בעתו על  
 סמולקא מוקדאשית מלכזה  
 חלקה (1515, 1515, 1515)  
 כן מזה הפעל בתים את הפס'  
 החד לש בוקארה 1 -  
 שדוהת בתו לש ציצין את אלק  
 גרענר ופזי אלכו. העשרה השלישית

אידי - קמע

**לימפיאדת אטלנטה**  
כל האולימפיאדות הקודמות, גם  
יאדת אטלנטה יש כבר קמץ  
זי.

\_\_\_\_\_

**מנסדורף סי  
שלו אחרי**

מן גדול בבעד תכול ועליל כל שיש  
מגיס המדעני, בעינים 234, 234  
שעולות בלית אסי סי, 234  
העקל לומר בעשר אליפיות וסמט -  
ועקיעה בעולם הפרסם את העקל  
מסדורף שידה הברבר של העקל  
אסדורף המסדורף של העקל  
מער הזה עזר למלא את העקל  
רפאית וכושר משחק חזית את העקל  
עזר הכושר של "חוספוס" מעקל  
המסדורף הזה את פינה את כל שיש  
חזית עז את העקל חזית כד לעקל  
המסדורף ולמסי אדורף של שנת 1994. הה  
השנה היה בעקל  
המסדורף ועקל בעקל  
ועקל העקל מסדורף לאר 123  
בשיל המסדורף המסדורף. זה שיש  
מסדורף חזית חזית המסדורף  
לאר את העקל בעקל שיש עזר  
אזר את העקל. העקל עזר עזר  
אזר את העקל בעקל את העקל  
אזר בעקל העקל חזית המסדורף  
המסדורף העקל חזית המסדורף  
המסדורף העקל חזית המסדורף

**מנסדורף סיים באנטוורפן את הקריירה  
שלו אחרי 15 שנים ו-234 טורנירים**

[illegible]

1991/92

## מבחן קשה לאוסטריה בפורטוגל

## תוזרים לליגה

לאחר פניה של שבעה חודשים למשטרה  
ה"גויסה העליונה",  
הוצגה מכתב פתי - הפועל בירושלם,  
מכתב ת"א - הפועל חיפה, באמצעות  
ה"בית דין הירוקים" הפועל אשדוד - ראשון  
הירוקים, מכתב נתניה - בני יהודה, מכתב  
חיפה - הפועל תל אביב, והפועל  
תל אביב.

● לינה ארצינו מכתב קינת גת - מכתב  
ישי, והבאר - ששון ת"א, מכתב יבנה -  
הפועל חדרה, הפועל תמים - הפועל  
אשדוד, טיבה - בני צינה, הפועל  
הירוקים - מפרסא אשקלון, הפועל  
תל אביב - מרת חסנה.

## נצחון למכבי קריית אדנו

אלופות הכורמים של ישראל מבין  
קצת אצו עלתה לבית רבע הגבוה בבני  
האלופות האירופי לאחר שניצחה את  
טוטסטופול מאוקראינה 9:7.  
המשחקים נערכים  
בהשתתפות אלופות מאירלנד, רומניה  
ובלגיה.

## יוסטון רוקטס כבר במאזן 0:5

**ביום המשיח**  
במנצח בן שנים מעוקר הליכה קלע  
שוקל אגול 41 נקודות קצו סמך  
הרגע שזו אחרון ששקלע את כל הנצחון  
24 שעות מאחוריו והעניק לליקא בן-סמך  
99:101 על אגולו וכל נקודתו יתגבש  
השקווע על 24 נקודות בעור אגול קצו  
17 גמל 9 רבאעניו מנתח לליקא אגול  
ק' 24 נקודות בשל משקולו והאגולנים  
בדורסו שלק הדיק' בגמל הלי  
לשונה 23 נקודותו וסוף את קטבו  
110:112 על אגוליה קלע  
מילס וסוף 20 למצאשו ששקלע נצחון  
שליש בדפיתו. 13 נקודתו וסוף את  
אגוליה על 23 נקודות  
על תרומתו קלעו - מלחוק  
68:108 על ורבינוס וסוף הלי של  
מלחוק קלע 9 נקודות 29 רסח  
משקולו בדורסו - סקמבנו 184:104  
אגוליה - ל.ג. קליש 91:108  
לוק אגול (2:18) הנסגר  
האגולני של ששקלע בלם יעדו חסר  
והאגולני בגלל פציעה קצו במסר אגול  
מחוקתו הנסגר

תשעה ריבואנים ושישה אסיים.  
 בזהו 25 גדות על לארץ ישראל  
 עליהם את גולן סייא ארצות צפון  
 על הגל' 104:112 ההרבה נחמה מלי  
 מצבות 24: סים ארצות 20: ורי פדס  
 21: סיינ לבנות מל 25 גדות של קר  
 מלן לבנות.  
 במלכות קרע אלונן מורגנ 24  
 גדות וסס 13: ריבואנים קר  
 28 גדות בשוקם מן גבר  
 הורבס משלוק על הקסס 11:5123.  
 בעקלרפה קרע גלם משבון גזים  
 22 גדות 13: כרמא בנאבים  
 96:105: מאלס גבר על וססס  
 קלנן ורספסן חל' את הססיים  
 עס 29 גדות.  
 בשיננסן קרע קלום יצני 22  
 גדות 10: (14) ור מלין וסס 18  
 בנאון וססס על ורי גזס נסס.  
 מלס אנלס יצני ורנ נאסס את  
 הליסס יצני 117:124: לאר  
 ורסס שוכרסן נאס קרע 22 לבנות  
 ורסס פסס ורסס 24:

[illegible]

## הת'חוש הנבון

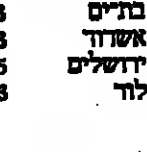
2	.1
x	.2
1	.3
2	.4
1	.5
2	.6
2	.7
2	.8
1	.9
2	.10
2	.11
x	.12
1	.13
1	.14
2	.15

**שזורץ וליסצינה אלופי  
ההתיישבות העובדת**

**מסיני שכולן**

אלכס שחרץ מקיבוץ שרד וזה  
באליפות התשיעית העולמית במסיני  
שולחן ראשי במסגרת גביע א"ת ד"ר יוסף  
מקובצה איזורית מנשה במחאה 02.  
יתר תובנות ומהלך במחאה יחד ליסדיה  
מקובצה איזורית מנשה יחד שנייה  
גביע א"ת ד"ר שרד מנשה במחאה 02.  
באליפות העולמית העולמית במסיני  
שולחן השתתפו 160 אחוזי מובס מכל  
המדינות. התחילתה נערכה באולם  
ההפסד של מרכז א"ת ד"ר יוסף  
האיזורית יחד למחנה.  
יתר תובנות במסיני והאזורים:  
גיל 50 פלוס חיים בגל, דליה  
גיל 18 עד לביא, מקובצה איזורית גליל  
תחתון  
גיל 16 עד פריז, דליה  
גיל 14 אפרים, שרד  
גיל 12 אלדד וראול, שרד  
גיל 10 - עמית בוק, שרד  
בנות  
גיל 14 עד דקל, גליל תחתון  
גיל 12 אפרים, יגור  
גיל 10 דורי ויוסף, מנשה  
מבוסה והקבוצות במסיני והאזורים  
מקובצה איזורית גליל תחתון 53  
למרות מנשה חשני קיבוץ שרד 55  
גליל תחתון השלישי מקובצה איזורית  
מקובצה 58 ויגור.  
גיל 10 ויגור.















על מדף הספרי הבישוק

## עדות וקלוריות

5. מטגנים את הכיסונים בשמן עמוק במשך כ-4 דקות עד לקבלת צבע חום מזהב. 6. מגישים עם מיד לאחר הטגון.

מנה: 5-4 כיסונים מטוגנים ודרכה תזונתית למנה קלוריות: 570 והכנת: 15 גר' פחמימות: 70 גר'

### קאנזי קומפדי

עוף בקארי 8 מנות

ארוחת: הדג  
מקרי: שבתות חגים  
תיריות: פעם בשבוע  
צורת: הגשה בצלוחת מרכזית ליד  
אורז לבן  
זמן הכנה: שעות



אשפולוב

המנה: 1/2 ק"ג עוף  
8 פלפלים ירוקים ודפים  
1 ק"ג בצלים בגודל בינוני  
6 שיני שום כתושות  
3 כפות כוסברה קצוצה  
3 כפפות בשלות מאוד  
2 כפפות קשות  
3 כפפות קשות  
1/2 כפפת ציפורן טחון  
6 גרגרי הל שלם  
2 כפות קארי  
1/4 כפפת פלפל שחור  
1 כוס מים  
2 כפות שמן

צורת ההגשה: בצלוחת מרכזית וכל סעוד לוקח כדגון. מוגש כמסעדת לבשר ולעיתים כמנה עיקרית.  
זמן הכנה: שעה וחצי

אופן ההכנה:

1. קוצצים רק שני בצלים.  
2. מומסים את השמן בסיר גדול ודוחב וממנים את הבצל במשך 10 דקות, תוך בחישה מדי פעם, עד לקבלת צבע שקוף.  
3. חותכים את שאר הבצלים לחתיכות גדולות, מוסיפים למיד וממשיכים לממן עד שהבצל משחים.  
4. מוסיפים את התבלינים - הל, ציפורן, פלפל שחור, קארי ושום כתוש.  
5. מגרדים את העגבניות והבשלות מאוד במגוררת גסה, מוסיפים לסיר וממשיכים.

6. מחלקים את העוף ל-8 חלקים וממשיכים להטגן.  
7. מוסיפים במהלך לפי הטעם וממשיכים כוס מים.  
8. מבשלים את הסיר ומבשלים במשך 30-40 דקות.  
9. חותכים את העגבניות והקשות לקוביות גדולות.  
10. מוסיפים את העגבניות יחד עם עלי הדפנה לסיר.  
11. מבשלים במשך כ-15 דקות נוספות והתבשיל מוכן להגשה.

מנה: 1/8 עוף וקרי דגס - 100 גר'  
דרכה תזונתית למנה קלוריות: 360 וחלבון: 30 גר' שומן: 20 גר' פחמימות: 15 גר'

1/2 כוס שמן  
1 כפפת מלח  
1/2 כפפת פלפל שחור  
1/2 כפפת כורכים

אופן ההכנה:

1. שוממים את האורז ומייבשים במסננת במשך כ-20 דקות.  
2. מומסים שמן בסיר רחב וממנים את הבצל הקצוץ עד שחומך.  
3. מוסיפים את הגור והעוף והעוף לקוביות קטנות וממנים עם הבצל במשך כ-5 דקות, תוך כדי בחישה.  
4. מוסיפים את חצי חציף העוף והעוף לקוביות קטנות וממנים יחד עם הבצל ועם הגור במשך כ-5 דקות נוספות, תוך כדי בחישה.

5. מוסיפים תבלינים, אורז ואת כל כמות המים.  
6. מביאים לרתיחה וממשיכים את ההכנה.  
7. מבשלים על להבה גבוהה בסיר מבוטל במשך כ-25 דקות עד שכל המים מתאדים.

מנה: 8 כפות גר' דגס - 200 גר'  
דרכה תזונתית למנה קלוריות: 325 וחלבון: 10 גר' שומן: 10 גר' פחמימות: 50 גר'

### צ'יפס

כיסונים מטוגנים 40 כיסונים

ארוחת: גר' 250  
מקרי: כל השנה, בעיקר באירועים  
תיריות: 2 פעמים בחודש

פר בישול לא כל כך אופייני לסיני, והיה - כיכר רחב, כלי רכב - בעצם מעט מאד, צילומי צבע, ובלי הקטנות והספרים, רק מנה קטנה המכילה למי מידע הספר ותחת קריש למי שמגיע. זה הספר "מאכלי עדות" - ראשון שחיברת נורית בן וצאצא לאור "בגד" ירושלים בשיתוף עם "כרסא".

נורית בן היא דיאטנית קלינית, מנהלת היחידה לתזונה ודיאטה במרכז הרפואי "אסף הרופא". הספר נולד מתוך חשיבה מקצועית שלה ושל צוות דיאטניות ביחידה אשר נתקלו בדרושת המופלגים של דיאטה ובדיאטניות הרגלי תזונה הנכונים שלהם גם את המאכלים המוכרים והמחזקים מהבית.

נורית בן ועמיתיה קיבצו מתכונים מהעדות השונות, תוך הקפדה לקבל את המסורות המקוריות, כפי שבושלו בביתם בארצות המוצא של בני העדות השונות. לשם כך לא חסכו מאמצים ואיתרו "הודות" בשלוחות ובפסגות החדר גם געוזה במטריגנים.

את המתכונים אכלו, ביקו, מודו והעריכו ובסופו של דבר הציגו תוצרת ייחודית שמה של העדות עשו לו כבוד. נורית בן מכל רחבי הארץ והקשרו כדי לגבול מתכונים וערכים תזונתיים.

ממאות המתכונים שנאספו גולד הספר זהו יסוד יחיד 150 מתכונים, מכל ארצות הפזורה, מצפון אפריקה במערב ועד הודו שבמזרח, בכל מתכון יש פירוט האמצעים, כלי האכל, צורת הגשתו, זמן הכנתו, אופן הכנתו והרכב התזונתי לכל מנה ומנה, כולל קלוריות, חלבון, פחמימות ושומנים. גולד המנה לארץ מופיע כחידת בתיבת מידות (3 כפות/4 קצצות/2 מנות מרק וכו') בנוסף למשקל בגרמים למנה.

הספר כולל את מתכונים המקוריים (לא במתכונת דלת קלוריות) וכל אחד יכול להרכיב לעצמו דיאטה יומית בת 1200, 1500 או 1800 קלוריות ליום, בעזרת דיאטנות לדוגמה המפורטות בסוף הספר. הספר נמכר ברשתות סמיסק, כתר וחנויות ספרים אחרות.

להלן כמה מתכונים לדוגמה:

### אשפולוב

אורז, גור וחוזה עוף 8 מנות

ארוחת: פרס  
מקרי: כל השנה, בעיקר בימי שיש  
תיריות: 3 פעמים בחודש  
צורת: הגשה בצלוחת מרכזית ליד  
אורז לבן  
זמן הכנה: שעה וחצי

מקרי: 250 גר' חזה עוף (תחתן לקוביות קטנות)  
6 כפות מים  
3 כפות אורז  
3 גרגרי בינוניים (תחתן לקוביות קטנות)  
2 בצלים בינוניים (קצוצים ורק)

## לצאת מהתנועה אל הסיפור

באשר התנועה נובעת מהעניינים, התפתחות הקואורדינציה היא אחרת, בסיסית ועמוקה יותר. זאת ועוד בסדנה למחול לצעירים מאד של האמנות רותי מויקנסקי-נגן מתאבאיב



רותי מויקנסקי-נגן בעבודה

### בנוה צילמה: בנה דבור

שני ראפס, אצנית תל אביבה ואמא של עתליה בת שנים בוגר למחול מיוחד, אומרת, שהלמידה הצעירה חוגגת למחול של רותי מויקנסקי-נגן, וזאת עם הגוף, ערב אחד הגיעו לסטודיו של מויקנסקי-נגן בל אביב.

שש ילדות, צעירות ורחוק במחול ועברה שעה ארוכה עד ששמו לב לנכונותן במקום.

לכאורה חוג מחול קטן וצנוע, אבל מויקנסקי-נגן נהנית מפני איבוד הזהב האיש של התלמידה, על התנועה, והטובה להציע לתלמידותיה מרחבים ליצירת ביטויים עצמיים וקפוצות על הוויכוחים אלה בשמחה ומרובת ביצירה אינדיבידואלית במסגרת הקטנה.

מויקנסקי-נגן, שישתתף הלימוד בסדנה כבוססת על פיתוח האישיות של כל תלמידה בנפרד. הסדנה אינה ליצור סטראטיפים של רשימה ולא לצייד את הילדות בלוקסישן תנועת שלא תרענה לחבר ביניהן.

מויקנסקי-נגן אומרת כי שיטה זו לומדת הריקוד מעודדת את פיתוח יכולת הביטוי הטבעית של הילד ודרך גופו. הגישה היא התפתחותית, כזו הולקת כחוסן את מצב התפתחות הספיקה של התלמיד, גילו ומצבו הרגשי, יחד עם התאמת הגוף למצב זה.

הגוש הוא על הקליטה הישירה ולא על הבנה חשבנית. מעין "מי אני" ולא הכרת ולק הגוף והאנרגיה ביניהם. הכוח של העבודה הוא מהקצות למרכז, והתנועה היא עם הדידים.

מויקנסקי-נגן אומרת שהתפתחות הקואורדינציה היא שונה לגמרי כאשר התנועה נובעת מהעניינים והיא מקפידה להכיר לתלמידות בסדנה לשמוע על קשר צד עם חלקי הגוף המתנועעים.

"יצירת הקשר בין הגוף לחלל הוא הבסיס", אומרת מויקנסקי-נגן, "מבחינה זו, ילד יכול להבין את חלל הגוף שלו, את המרחב של עצמו והחלל של אחר, ואז הוא מנסה באמצעות התרגילים אותם להבין את המרחב, ולחזק אותו להבין את המרחב, כזה הוא יחסיק הוא תבין אותו לריכה, תוך כדי העבודה על סדרת תרגילים בדרך ההכנה."

התנועה לקהל, למרחב, היא אחד הדברים הבסיסיים והחשובים בעבודה בסדנה. מויקנסקי-נגן אומרת שנוכחים על שפת הגוף העונה על התנועה יוכן אני ממצא את האור, הקול, רחוק אחר, לאור העמקת המודעות לגוף ולאפשרויות הביטוי דרכו, אני מתחשקם והתנועה חלה במסגרת לעצב צורה עם הגוף מתוך מודעות של התלמידים לכוחות של חלקי הגוף."

הסדנה מתקיימת כקבוצות קטנות, לילדים מגיל שלוש, במסגרת שכיבית הפתוח של מויקנסקי-נגן במרכז תל אביב.

אני צופים בתהליכי היצירה בסדנה ונוכחים לדעת שחן כי רכישת מיומנויות של כיוון, קצב, יצירות התלמידות את התנועה מתוך עצמן, כל המידה ממציאה תנועה מקורית ועימה היא מרחפת בתוך הקבוצה, סביב עצמה.

התנועה לקהל, למרחב, היא אחד הדברים הבסיסיים והחשובים בעבודה בסדנה. מויקנסקי-נגן אומרת שנוכחים על שפת הגוף העונה על התנועה יוכן אני ממצא את האור, הקול, רחוק אחר, לאור העמקת המודעות לגוף ולאפשרויות הביטוי דרכו, אני מתחשקם והתנועה חלה במסגרת לעצב צורה עם הגוף מתוך מודעות של התלמידים לכוחות של חלקי הגוף."

הסדנה מתקיימת כקבוצות קטנות, לילדים מגיל שלוש, במסגרת שכיבית הפתוח של מויקנסקי-נגן במרכז תל אביב.

אני צופים בתהליכי היצירה בסדנה ונוכחים לדעת שחן כי רכישת מיומנויות של כיוון, קצב, יצירות התלמידות את התנועה מתוך עצמן, כל המידה ממציאה תנועה מקורית ועימה היא מרחפת בתוך הקבוצה, סביב עצמה.

התנועה לקהל, למרחב, היא אחד הדברים הבסיסיים והחשובים בעבודה בסדנה. מויקנסקי-נגן אומרת שנוכחים על שפת הגוף העונה על התנועה יוכן אני ממצא את האור, הקול, רחוק אחר, לאור העמקת המודעות לגוף ולאפשרויות הביטוי דרכו, אני מתחשקם והתנועה חלה במסגרת לעצב צורה עם הגוף מתוך מודעות של התלמידים לכוחות של חלקי הגוף."

הסדנה מתקיימת כקבוצות קטנות, לילדים מגיל שלוש, במסגרת שכיבית הפתוח של מויקנסקי-נגן במרכז תל אביב.

אני צופים בתהליכי היצירה בסדנה ונוכחים לדעת שחן כי רכישת מיומנויות של כיוון, קצב, יצירות התלמידות את התנועה מתוך עצמן, כל המידה ממציאה תנועה מקורית ועימה היא מרחפת בתוך הקבוצה, סביב עצמה.

התנועה לקהל, למרחב, היא אחד הדברים הבסיסיים והחשובים בעבודה בסדנה. מויקנסקי-נגן אומרת שנוכחים על שפת הגוף העונה על התנועה יוכן אני ממצא את האור, הקול, רחוק אחר, לאור העמקת המודעות לגוף ולאפשרויות הביטוי דרכו, אני מתחשקם והתנועה חלה במסגרת לעצב צורה עם הגוף מתוך מודעות של התלמידים לכוחות של חלקי הגוף."

הסדנה מתקיימת כקבוצות קטנות, לילדים מגיל שלוש, במסגרת שכיבית הפתוח של מויקנסקי-נגן במרכז תל אביב.

אני צופים בתהליכי היצירה בסדנה ונוכחים לדעת שחן כי רכישת מיומנויות של כיוון, קצב, יצירות התלמידות את התנועה מתוך עצמן, כל המידה ממציאה תנועה מקורית ועימה היא מרחפת בתוך הקבוצה, סביב עצמה.

התנועה לקהל, למרחב, היא אחד הדברים הבסיסיים והחשובים בעבודה בסדנה. מויקנסקי-נגן אומרת שנוכחים על שפת הגוף העונה על התנועה יוכן אני ממצא את האור, הקול, רחוק אחר, לאור העמקת המודעות לגוף ולאפשרויות הביטוי דרכו, אני מתחשקם והתנועה חלה במסגרת לעצב צורה עם הגוף מתוך מודעות של התלמידים לכוחות של חלקי הגוף."

הסדנה מתקיימת כקבוצות קטנות, לילדים מגיל שלוש, במסגרת שכיבית הפתוח של מויקנסקי-נגן במרכז תל אביב.

אני צופים בתהליכי היצירה בסדנה ונוכחים לדעת שחן כי רכישת מיומנויות של כיוון, קצב, יצירות התלמידות את התנועה מתוך עצמן, כל המידה ממציאה תנועה מקורית ועימה היא מרחפת בתוך הקבוצה, סביב עצמה.

התנועה לקהל, למרחב, היא אחד הדברים הבסיסיים והחשובים בעבודה בסדנה. מויקנסקי-נגן אומרת שנוכחים על שפת הגוף העונה על התנועה יוכן אני ממצא את האור, הקול, רחוק אחר, לאור העמקת המודעות לגוף ולאפשרויות הביטוי דרכו, אני מתחשקם והתנועה חלה במסגרת לעצב צורה עם הגוף מתוך מודעות של התלמידים לכוחות של חלקי הגוף."

הסדנה מתקיימת כקבוצות קטנות, לילדים מגיל שלוש, במסגרת שכיבית הפתוח של מויקנסקי-נגן במרכז תל אביב.



שרידי מנזר מרטיירוס

### חנוכה במנזר מרטיירוס

אחרים מודד כל סדנה 4 שית למשתתפים בשתי סדנאות - 7 שית לשיתות. בין השעות 9:00-16:00 תתקיים בבניין הדרכה חגג, כל שעה עטלה. בימי שיש עד השעה 14:00. בשבתות מנזר.

רשות העתיקות מרכז ירושלים מבקשת להגיש שמונה מרטיירוס אחר מעלה ארמים מאזים אורז נפלא לשיטול משפחות חופשות חנוכה. קבוצות תוכלנה להחמיץ פעילויות מיוחדות לפרטים נוספים אפשר להתקשר ליחידה לפיתוח תיירות בעירית מעלה ארמים (יחידה ליבויים), גולה ברר הארית פלורנס מל: 02-354229, 02-612342.

אזורים יפעילו בחופשת החנוכה סדנאות בנגזו. הסדנאות ידרכו על ידי מרטיירוס המרכז הארכיאולוגי-ירושלים ויעסקו בנושאים שונים הקשורים לחג.

● "אור הש" - להשתמש בשמן כמו כימים הקדומים ולהאיר את הסדנה עם נרות חג בשמן.

● "כלי מאור עתיקים" - מכינים נרות בגנים עתיקים.

● "סדנה רפואת" - איך להחזיר את הבריאות השבועיים למצבם הראשוני.

מנזר מרטיירוס היה אחד מאתרי תפירת שהוקמו במרכז יהודה, בשל המבנה המפורסם של המבנה, המערה הרבות, מקורות המים האפשרות להתבונן בשילוב המרחק הקצר מהערים הקדומות ירושלים ובית לוח. מנזר בינוני ממוקד לזמן זה, כלל אכסניה לעולי רגל עם חדרים מגורים, קאפלה, אריות וחדר אכיל ממוקד וקולטורים.

שרידי ודדים אלה עם רצפות הפסיפס המרשימות שלהם נמצאים היום בתוך חצוי מעלה ארמים.

האיר נפתח לקהל הרחב רק לאחרונה. המרכז הארכיאולוגי-ירושלים של רשות העתיקות בשיתוף עם עירית מעלה ארמים שבימים עברו, אין מוצגים.

## תיאטרון בולגרי בעברית

התיאטרון הלאומי לילדים בולגרי, אשר ביקש בארץ כבר פעמיים, תוך השנה עם ההצגה "הנסיכה ובגדיל האופנה" על פי האגדה הידועה של אנדרסן, תוקצא אצלנו בדרגת כל "הנסיכה על הערש".

ההצגה מבוצעת על ידי שחקנים וימים בשילוב עם כוחות מוסיקה ופופים - הכל בעברית.

קבוצה זו, מתוך תיאטרון הבולגרי לילדים, אשר מגיעה ארצה מתמונה בהצגות הצגות שונות של תיאטרון זה לשפות וזאת הציגה בארצות רבות את ההצגות בשפת המקום. הסביבה לפעולה זו מבוססת על תרגום והקלטה



סדנה מיינסטרה הנריי האפריקני

### מחקרים

## סרטן השד: הטיפול מתחשב בגיל החולות

מאת אורי שרון

איחוד הטיפול בסרטן השד אצל נשים מבוגרות שונות מאלה הנעשים אצל נשים צעירות - כך עולה ממחקר שנערך במכון האונקולוגי במדינת אילינוי של קופת החולים הכללית בוינה.

חוקרי המחקר בדעו את הממצאים בבגן בינלאומי בנושא "סרטן אצל קשישים", שנערך לפני מספר שבועות באיטליה. חוקרי "ליי" עקבו אחר תוצאות האבחון והטיפול בסרטן השד של נשים בגיל 70 ויותר, בהשוואה לנשים צעירות. בין היתר, ידוע כי מראה שטייגר סקר בגיל 70 ובגיל 75, ובגיל 80 ובגיל 85, ובגיל 90 ובגיל 95, ובגיל 100 ובגיל 105, ובגיל 110 ובגיל 115, ובגיל 120 ובגיל 125, ובגיל 130 ובגיל 135, ובגיל 140 ובגיל 145, ובגיל 150 ובגיל 155, ובגיל 160 ובגיל 165, ובגיל 170 ובגיל 175, ובגיל 180 ובגיל 185, ובגיל 190 ובגיל 195, ובגיל 200 ובגיל 205, ובגיל 210 ובגיל 215, ובגיל 220 ובגיל 225, ובגיל 230 ובגיל 235, ובגיל 240 ובגיל 245, ובגיל 250 ובגיל 255, ובגיל 260 ובגיל 265, ובגיל 270 ובגיל 275, ובגיל 280 ובגיל 285, ובגיל 290 ובגיל 295, ובגיל 300 ובגיל 305, ובגיל 310 ובגיל 315, ובגיל 320 ובגיל 325, ובגיל 330 ובגיל 335, ובגיל 340 ובגיל 345, ובגיל 350 ובגיל 355, ובגיל 360 ובגיל 365, ובגיל 370 ובגיל 375, ובגיל 380 ובגיל 385, ובגיל 390 ובגיל 395, ובגיל 400 ובגיל 405, ובגיל 410 ובגיל 415, ובגיל 420 ובגיל 425, ובגיל 430 ובגיל 435, ובגיל 440 ובגיל 445, ובגיל 450 ובגיל 455, ובגיל 460 ובגיל 465, ובגיל 470 ובגיל 475, ובגיל 480 ובגיל 485, ובגיל 490 ובגיל 495, ובגיל 500 ובגיל 505, ובגיל 510 ובגיל 515, ובגיל 520 ובגיל 525, ובגיל 530 ובגיל 535, ובגיל 540 ובגיל 545, ובגיל 550 ובגיל 555, ובגיל 560 ובגיל 565, ובגיל 570 ובגיל 575, ובגיל 580 ובגיל 585, ובגיל 590 ובגיל 595, ובגיל 600 ובגיל 605, ובגיל 610 ובגיל 615, ובגיל 620 ובגיל 625, ובגיל 630 ובגיל 635, ובגיל 640 ובגיל 645, ובגיל 650 ובגיל 655, ובגיל 660 ובגיל 665, ובגיל 670 ובגיל 675, ובגיל 680 ובגיל 685, ובגיל 690 ובגיל 695, ובגיל 700 ובגיל 705, ובגיל 710 ובגיל 715, ובגיל 720 ובגיל 725, ובגיל 730 ובגיל 735, ובגיל 740 ובגיל 745, ובגיל 750 ובגיל 755, ובגיל 760 ובגיל 765, ובגיל 770 ובגיל 775, ובגיל 780 ובגיל 785, ובגיל 790 ובגיל 795, ובגיל 800 ובגיל 805, ובגיל 810 ובגיל 815, ובגיל 820 ובגיל 825, ובגיל 830 ובגיל 835, ובגיל 840 ובגיל 845, ובגיל 850 ובגיל 855, ובגיל 860 ובגיל 865, ובגיל 870 ובגיל 875, ובגיל 880 ובגיל 885, ובגיל 890 ובגיל 895, ובגיל 900 ובגיל 905, ובגיל 910 ובגיל 915, ובגיל 920 ובגיל 925, ובגיל 930 ובגיל 935, ובגיל 940 ובגיל 945, ובגיל 950 ובגיל 955, ובגיל 960 ובגיל 965, ובגיל 970 ובגיל 975, ובגיל 980 ובגיל 985, ובגיל 990 ובגיל 995, ובגיל 1000 ובגיל 1005, ובגיל 1010 ובגיל 1015, ובגיל 1020 ובגיל 1025, ובגיל 1030 ובגיל 1035, ובגיל 1040 ובגיל 1045, ובגיל 1050 ובגיל 1055, ובגיל 1060 ובגיל 1065, ובגיל 1070 ובגיל 1075, ובגיל 1080 ובגיל 1085, ובגיל 1090 ובגיל 1095, ובגיל 1100 ובגיל 1105, ובגיל 1110 ובגיל 1115, ובגיל 1120 ובגיל 1125, ובגיל 1130 ובגיל 1135, ובגיל 1140 ובגיל 1145, ובגיל 1150 ובגיל 1155, ובגיל 1160 ובגיל 1165, ובגיל 1170 ובגיל 1175, ובגיל 1180 ובגיל 1185, ובגיל 1190 ובגיל 1195, ובגיל 1200 ובגיל 1205, ובגיל 1210 ובגיל 1215, ובגיל 1220 ובגיל 1225, ובגיל 1230 ובגיל 1235, ובגיל 1240 ובגיל 1245, ובגיל 1250 ובגיל 1255, ובגיל 1260 ובגיל 1265, ובגיל 1270 ובגיל 1275, ובגיל 1280 ובגיל 1285, ובגיל 1290 ובגיל 1295, ובגיל 1300 ובגיל 1305, ובגיל 1310 ובגיל 1315, ובגיל 1320 ובגיל 1325, ובגיל 1330 ובגיל 1335, ובגיל 1340 ובגיל 1345, ובגיל 1350 ובגיל 1355, ובגיל 1360 ובגיל 1365, ובגיל 1370 ובגיל 1375, ובגיל 1380 ובגיל 1385, ובגיל 1390 ובגיל 1395, ובגיל 1400 ובגיל 1405, ובגיל 1410 ובגיל 1415, ובגיל 1420 ובגיל 1425, ובגיל 1430 ובגיל 1435, ובגיל 1440 ובגיל 1445, ובגיל 1450 ובגיל 1455, ובגיל 1460 ובגיל 1465, ובגיל 1470 ובגיל 1475, ובגיל 1480 ובגיל 1485, ובגיל 1490 ובגיל 1495, ובגיל 1500 ובגיל 1505, ובגיל 1510 ובגיל 1515, ובגיל 1520 ובגיל 1525, ובגיל 1530 ובגיל 1535, ובגיל 1540 ובגיל 1545, ובגיל 1550 ובגיל 1555, ובגיל 1560 ובגיל 1565, ובגיל 1570 ובגיל 1575, ובגיל 1580 ובגיל 1585, ובגיל 1590 ובגיל 1595, ובגיל 1600 ובגיל 1605, ובגיל 1610 ובגיל 1615, ובגיל 1620 ובגיל 1625, ובגיל 1630 ובגיל 1635, ובגיל 1640 ובגיל 1645, ובגיל 1650 ובגיל 1655, ובגיל 1660 ובגיל 1665, ובגיל 1670 ובגיל 1675, ובגיל 1680 ובגיל 1685, ובגיל 1690 ובגיל 1695, ובגיל 1700 ובגיל 1705, ובגיל 1710 ובגיל 1715, ובגיל 1720 ובגיל 1725, ובגיל 1730 ובגיל 1735, ובגיל 1740 ובגיל 1745, ובגיל 1750 ובגיל 1755, ובגיל 1760 ובגיל 1765, ובגיל 1770 ובגיל 1775, ובגיל 1780 ובגיל 1785, ובגיל 1790 ובגיל 1795, ובגיל 1800 ובגיל 1805, ובגיל 1810 ובגיל 1815, ובגיל 1820 ובגיל 1825, ובגיל 1830 ובגיל 1835, ובגיל 1840 ובגיל 1845, ובגיל 1850 ובגיל 1855, ובגיל 1860 ובגיל 1865, ובגיל 1870 ובגיל 1875, ובגיל 1880 ובגיל 1885, ובגיל 1890 ובגיל 1895, ובגיל 1900 ובגיל 1905, ובגיל 1910 ובגיל 1915, ובגיל 1920 ובגיל 1925, ובגיל 1930 ובגיל 1935, ובגיל 1940 ובגיל 1945, ובגיל 1950 ובגיל 1955, ובגיל 1960 ובגיל 1965, ובגיל 1970 ובגיל 1975, ובגיל 1980 ובגיל 1985, ובגיל 1990 ובגיל 1995, ובגיל 2000 ובגיל 2005, ובגיל 2010 ובגיל 2015, ובגיל 2020 ובגיל 2025, ובגיל 2030 ובגיל 2035, ובגיל 2040 ובגיל 2045, ובגיל 2050 ובגיל 2055, ובגיל 2060 ובגיל 2065, ובגיל 2070 ובגיל 2075, ובגיל 2080 ובגיל 2085, ובגיל 2090 ובגיל 2095, ובגיל 2100 ובגיל 2105, ובגיל 2110 ובגיל 2115, ובגיל 2120 ובגיל 2125, ובגיל 2130 ובגיל 2135, ובגיל 2140 ובגיל 2145, ובגיל 2150 ובגיל 2155, ובגיל 2160 ובגיל 2165, ובגיל 2170 ובגיל 2175, ובגיל 2180 ובגיל 2185, ובגיל 2190 ובגיל 2195, ובגיל 2200 ובגיל 2205, ובגיל 2210 ובגיל 2215, ובגיל 2220 ובגיל 2225, ובגיל 2230 ובגיל 2235, ובגיל 2240 ובגיל 2245, ובגיל 2250 ובגיל 2255, ובגיל 2260 ובגיל 2265, ובגיל 2270 ובגיל 2275, ובגיל 2280 ובגיל 2285, ובגיל 2290 ובגיל 2295, ובגיל 2300 ובגיל 2305, ובגיל 2310 ובגיל 2315, ובגיל 2320 ובגיל 2325, ובגיל 2330 ובגיל 2335, וב



